



# 콩 요리를 만들어 보십시오!

## 콩을 식단에 추가하는 일은 쉽고 재미있습니다!

손쉬운 다음 세 단계에 따라 콩 요리를 만들어 보십시오.

1. **골라내기:** 콩을 담그기 전에 골라내고 상한 콩이나 작은 돌멩이, 오물을 제거하십시오.
2. **헹구기:** 오물을 제거하기 위해, 콩을 찬 물로 헹구십시오.
3. **담그기:** 대부분의 콩은 수분을 흡수하여 건조 상태의 3배 크기가 되므로, 충분히 큰 그릇을 사용하여 시작하십시오.

다음 중 한 가지 방법을 선택하여 콩을 담그십시오.

**뜨거운 물에 담그기:** 뜨거운 물에 담그는 것이 장의 가스를 줄일 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 큰 그릇에 말린 콩 1파운드당 뜨거운 물을 10컵 붓고, 가열하여 2 - 3분 끓이십시오. 불에서 내려 놓고, 뚜껑을 덮어 최대 4시간 동안 한 쪽에 놓아 두십시오.

**빠르게 담그기:** 큰 그릇에 말린 콩 1파운드당 뜨거운 물을 10컵 붓고, 가열하여 2 - 3분 끓이십시오. 불에서 내려 놓고, 뚜껑을 덮어 1시간 이상 한 쪽에 놓아 두십시오.

**밤새 담그기:** 말린 콩 1파운드당 찬물을 10컵 붓고 밤새 또는 여덟 시간 이상 담가 두십시오.

4. **요리:** 담가 두었던 물을 따라버리고 콩을 헹구십시오. 콩이 잠길 때까지 깨끗한 물을 부으십시오. 콩이 부드러워질 때까지 약한 불에 1½ - 2시간 동안 끓이십시오.

## 나도 할 수 있습니다!

콩 요리를 준비할 때 통조림 콩을 사용하면 시간을 절약할 수 있습니다. 말린 콩을 조리해야 하는 요리법에서 통조림 콩을 대신 사용하거나 딥 소스나 샐러드와 같이 조리가 따로 필요하지 않은 요리에 사용하십시오.

통조림 콩을 사용하려면:

- 여과기나 체에 물을 따라버립니다.
- 찬물을 사용하여 통조림 포장용 액체와 과도한 소금을 모두 씻어냅니다.
- 걸쭉해지지 않도록 마지막 단계에서 요리에 넣습니다.

### 요리 정보:

- 콩을 서서히 끓이고 아주 살짝 휘저어 부스러지거나 걸쭉해지지 않도록 합니다.
- 콩이 원하는 만큼 부드러운 상태인지 가끔 먹어 봅니다.
- 약간의 맛을 더합니다. 요리하는 동안 잘게 썬 양파, 마늘, 피망, 주사위꼴로 썬 당근이나 셀러리, 잘게 썬 토마토, 익힌 고기를 넣습니다.

*토마토, 레몬 주스, 식초, 케첩과 같이 산이 들어 있는 식품은 마지막에 넣습니다. 이들 식품을 넣으면 요리 및 콩이 부드러워지는 속도가 느려집니다.*

- 말린 콩을 미리 요리하여 냉동고에 넣어두면 시간을 절약할 수 있습니다. 한두 컵 분량의 요리된 콩을 최대 6개월 동안 냉동하십시오. 냉동하기 전에, 동결소를 예방하기 위해 요리된 콩을 요리용 액체나 물을 사용하여 덮습니다. 냉동한 콩을 해동하려면:

- 전자레인지에서 녹이거나,
- 냉장고에 밤새 넣어두거나,
- 따뜻한 물에 한 시간 동안 담가둡니다. 미리 요리된 콩이 필요한 요리에 사용하거나,
- 냉동한 콩을 수프 그릇에 직접 넣습니다. 콩이 녹아서 다른 재료와 함께 적절하게 요리됩니다.

## 콩을 먹고 더 건강해 지십시오

- 콩은 대부분의 다른 식품보다 적은 비용으로 더 많은 단백질을 제공합니다. 콩 한 컵이 하루에 필요한 단백질의 3분의 1 이상을 제공합니다.
- 콩은:
  - 지방과 소금 함량이 낮고 콜레스테롤이 없습니다
  - 섬유소와 복합 탄수화물 함량이 높습니다
  - 비타민 B, E, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철분 등 미네랄이 들어 있습니다.
- 콩 한 컵의 열량은 약 230칼로리 정도이며 여성에게 하루에 필요한 철분의 반을 제공합니다.

### 콩과 파스타 샐러드

#### 재료

익힌 파스타 1파운드

헹구어서 물을 따라낸, 요리된 콩 또는 통조림 콩 2컵

씻어서 잘게 썬, 익히지 않은 각종 야채 2컵(피망이나 고추, 호박, 브로콜리, 양배추, 콜리플라워, 당근, 셀러리, 양파, 오이 등)

검정색 또는 녹색 올리브 ½컵(선택적)

#### 드레싱:

좋아하는 샐러드 드레싱을 사용하거나 다음 재료를 사용하여 자신만의 드레싱을 만들어 보십시오.

마요네즈 ½컵

저지방 사우어 크림 또는 요구르트 ½컵

디존(Dijon) 머스터드 2테이블스푼

레몬 주스 또는 식초 1테이블스푼

시식용 허브 ½티스푼(딜, 바실, 또는오레가노)

1. 포장에 적힌 요리법에 따라 파스타를 끓는 물에 익힙니다. 너무 익히지 마십시오.
2. 물을 따라내고 흐르는 찬물에 헹굽니다. 물을 완전히 따라버리십시오.
3. 큰 그릇에 준비된 야채를 넣습니다. 익힌 파스타의 반을 넣고 천천히 섞습니다. 파스타의 나머지 반과 콩, 올리브를 넣고 천천히 휘젓습니다.
4. 작은 그릇에 드레싱 재료를 모두 넣고 섞습니다. 샐러드 위에 드레싱을 붓고 잘 섞이도록 부드럽게 휘젓습니다.

8인분을 만듭니다.

Connecticut Cooperative Extension System에서 제공하는 요리법

신선한 야채가 없으면 냉동된 야채를 해동하여 사용하십시오. 완두콩, 깍지콩, 당근, 브로콜리 또는 야채 모듬을 사용해 보십시오.